

Practica el deporte que a tí más te guste, entrena, arbitra, prueba, disfruta y conoce gente.
¡Los valores del deporte son enormes!



Seila Espinosa
Coordinadora nacional de
Parakickboxing Inclusivo

Da el paso: tú también puedes ser jueza, árbitra, entrenadora...

Infórmate en las Federaciones Deportivas de La Rioja o en la Dirección General de Deporte y Juventud. Allí te asesorarán y te ayudarán a conseguirlo.

Dirección General de Deporte y Juventud

C/ Gran Vía, 56. Entreplanta
26071 Logroño - La Rioja
dg.deporte@larioja.org
941 29 19 42



 **Financiado por la Unión Europea**
NextGenerationEU



 **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**

 **La Rioja**

 **Financiado por la Unión Europea**
NextGenerationEU



 **Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia**

 **La Rioja**

larioja.org/mujerydeporte

+ DEPORTE

+ Igualdad

Da el paso: tú también puedes ser jueza, árbitra, entrenadora...

Por una mayor visibilidad de las mujeres profesionales en el deporte

Depósito Legal: LR 1453-2023



Porque no es sólo practicar deporte...

Porque también las mujeres tenemos mucho que decir y decidir en el deporte

- ✓ ¿Has pensado alguna vez en arbitrar un partido?
- ✓ ¿Te has planteado ser entrenadora? ¿Y jueza deportiva?
- ✓ ¿Y si eres tú quien pone en marcha un equipo, un club?



- ¡Si tú no crees en ti misma, nadie lo hará!
- Los límites existen sólo en tu cabeza.
- Elige un reto y ponte en marcha.
- No esperes a mañana, hoy es un buen día para empezar a moverte.
- En La Rioja tenemos referentes, mujeres que con mucho esfuerzo lo han logrado. ¡Tú también puedes conseguirlo y ser una de ellas!



Sí, es posible

Nos gusta ver un **futuro con + mujeres** que disfruten del **deporte** y el ejercicio físico con todos sus beneficios y con la implicación necesaria en cada uno de los **órganos de decisión**, así como en los diferentes **estamentos deportivos**.

El **deporte** es una **herramienta integradora, de inclusión y rico en valores formativos y de vida**, y todo ello lo debemos aprovechar para vencer los estereotipos que impiden avanzar a la mujer en su incorporación plena en el deporte.

Es un reto de todos

Para ello debemos ofrecer un entorno “seguro” para la **participación de la mujer en todos sus niveles y funciones**.

Porque los **formadores, educadores, entrenadores** y demás responsables de la juventud, tienen que **seguir dando valor a la experiencia**, a las opiniones, los resultados, los valores, etc. **que transmite la mujer** en el deporte **para el enriquecimiento de éste**.

